**Załącznik Nr 4**

Przykładowy program informacyjno – edukacyjny

z zakresu profilaktyki uzależnień.

Program informacyjno –edukacyjny z zakresu profilaktyki uzależnień ma na celu umacnianie poczucia własnej wartości, umiejętności współpracy z grupą, skutecznej komunikacji, umiejętności asertywnego zachowania, radzenia sobie z presją innych, panowania nad swoimi emocjami. Program ten wspomaga prawidłowy rozwój i kształtuje osobowość dziecka. Jego głównym celem jest pomoc dziecku w zrozumieniu samego siebie.

Cele operacyjne programu:

1. poznanie niebezpieczeństw kryjących się w uzależnieniach i nabycie umiejętności radzenia sobie z nimi.
2. wzmacnianie motywacji do podejmowania trafnych wyborów życiowych
3. poznanie sposobów zdrowego i dobrego spędzania czasu
4. kształtowanie akceptacji zachowań zgodnych z obowiązującymi normami społecznymi
5. kształtowanie postaw tolerancji w kontaktach interpersonalnych
6. kształtowanie umiejętności wyrażania i nazywania uczuć
7. integracja z grupą
8. uwolnienie z poczucia winy i wstydu (alkoholizm to choroba niezawiniona, nie jesteś odpowiedzialny za to, że rodzic pije i nie jesteś sam ze swoim problemem)

Działania profilaktyczne obejmują :

1. u dzieci młodszych

* profilaktyka oparta na metodach aktywizujących dostosowanych do możliwości dzieci (piosenki, gry zespołowe i dydaktyczne, zajęcia plastyczne,
* umiejętności dostrzegania różnicy między pożywieniem, lekami, trucizną i środkami odurzającymi,
* informacja, jak unikać potencjalnie niebezpiecznych przedmiotów, substancji i osób,
* możliwość szukania pomocy w trudnych sytuacjach u odpowiedzialnych dorosłych,
* akceptowanie i rozumienie faktu, że każdy człowiek jest osobą niepowtarzalną i wartościową,
* tworzenie więzi z rówieśnikami, opieka nad młodszymi

Tematyka zajęć: - integracja grupy

- komunikacja interpersonalna

- budowanie pozytywnej samooceny

- nauka asertywności i tolerancji

1. u dzieci starszych
   * rozwijanie osobistej odpowiedzialności
   * co to jest uzależnienie i jakie instytucje pomagają osobom uwikłanym w ten problem
   * jak działa reklama
   * na czym polega presja rówieśnicza i jak się jej przeciwstawić

Tematyka zajęć: - próby spojrzenia na siebie – moja ogólna samoocena

- świadome przeżywanie emocji – sposoby radzenia sobie z przykrymi

emocjami

- co to jest zdrowie

- zagrożenia dla zdrowia wynikające z używania alkoholu, palenia

papierosów, zażywania leków i narkotyków

- asertywność jako postawa pozwalająca zachować tożsamość i

poczucie własnej wartości.

Metody i formy pracy : - zabawa, rysunki, piosenki, praca w grupach, gry i zabawy,

rozszerzenie wiadomości z zakresu przyrody, zwiedzanie

ciekawych miejsc, konkursy z tematem, zawody sportowe,

konkurs czystości, ognisko, podchody.